

Weekly Menu

日 期	1月6日 月	1月7日 火	1月8日 水	1月9日 木	1月10日 金	1月11日 土	1月12日 日
朝食			A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g	A ライス 280g
			B パン・ジャム or マーガリン	B パン・ジャム or マーガリン	B パン・ジャム or マーガリン	B パン・ジャム or マーガリン	B パン・ジャム or マーガリン
			A・B共通メニュー 豚肉の照り焼き ジャーマンポテト 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ウインナーと野菜の塩炒め ナポリタン オニオンサラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー スクランブルエッグ&ベーコン ほうれん草の和え物 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー 氷見牛コロッケ キャベツとツナのマリネ 温野菜サラダ 味噌汁 牛乳	A・B共通メニュー ポロニアムソテー 春雨サラダ コーンサラダ 味噌汁 牛乳
			E P F C Salt 1271kcal 38.7g 25.4g 215.1g 2.9g	E P F C Salt 1290kcal 33.6g 28.5g 222.6g 4.1g	E P F C Salt 1208kcal 31.5g 24.1g 212.8g 3.2g	E P F C Salt 1186kcal 26.1g 19.5g 222.4g 2.4g	E P F C Salt 1273kcal 33.6g 27.4g 219.3g 3.7g
			1023kcal 36.6g 32.0g 145.2g 4.3g	1042kcal 31.5g 35.1g 152.7g 5.5g	960kcal 29.4g 30.7g 142.9g 4.6g	938kcal 24.0g 26.1g 152.5g 3.8g	1025kcal 31.5g 34.0g 149.4g 5.1g
アレルギー			卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
			かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●
			ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●
昼食			唐揚げ丼びり辛トマトソース キャベツと海草のドレ和え みかんゼリー 味噌汁	麻婆丼 じゃが芋と桜海老のバターぼん酢炒め はちみつレモンゼリー 味噌汁	もやしあんかけまぜラーメン 春巻き フルーツカクテル ご飯	ハニマスチキン丼 小松菜と油揚げの辛子和え プリン 味噌汁	中華飯 カリフラワーのマヨ醤油和え バナナ 味噌汁
			E P F C Salt 794kcal 23.3g 24.0g 123.1g 4.1g	E P F C Salt 809kcal 24.6g 17.3g 141.9g 5.2g	E P F C Salt 942kcal 30.7g 26.7g 147.1g 7.2g	E P F C Salt 894kcal 34.3g 27.6g 125.0g 5.9g	E P F C Salt 815kcal 31.1g 15.1g 191.5g 5.0g
			卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
			かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●
			ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●
夕食			煮込みハンバーグ コーンマカロニサラダ ご飯 味噌汁	ポークソテーグレイビーソース 春菊の白和え ご飯 酒まし汁	鶏竜田のバンバンジーソース ひじきとほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	チキンのカレークリームシチュー スナックエンドウのごま和え ご飯 味噌汁	サーモンフライ 大根とこんにゃくの煮物 ご飯 味噌汁
			E P F C Salt 802kcal 27.2g 16.9g 137.2g 4.7g	E P F C Salt 875kcal 29.1g 18.2g 123.5g 4.7g	E P F C Salt 868kcal 28.1g 28.8g 125.5g 5.4g	E P F C Salt 857kcal 31.9g 22.8g 134.7g 3.6g	E P F C Salt 785kcal 21.2g 12.8g 122.9g 3.2g
			卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●	卵 ● 乳 ● 小麦 ● そば ● 落花生 ●
			かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●	かに ● オレンジ ● キウイ ● もも ● りんご ● バナナ ●
			ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●	ごま ● カシューナッツ ● アーモンド ● くるみ ● あわび ●

栄養価表示 E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質 C：炭水化物 Salt：食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。